

«Развитие двигательных качеств учащихся»

(из опыта работы учителя физкультуры МБОУ «ДСОШ №2»

Романовой Ларисы Валерьевны)

В 2010-2015 г. моей темой самообразования была «Развитие двигательных качеств учащихся»

Цель работы: содействие всестороннему развитию личности, укрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.

Пути достижения поставленной цели: Формирование гармонично развитой личности учащихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных качеств;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
- Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
- Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

1. Актуальность и перспективность опыта (степень соответствия современным тенденциям развития образования, его практическая значимость).

Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Она, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации. Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека - это смещение акцента при её формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому. Следовательно, необходимо по-иному взглянуть на проблему формирования физической культуры человека, на её теоретические основы, потому что этого требуют современные условия развития нашего общества. Ведь ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании здорового образа жизни, развитии телесных и духовных сил.

Итогом многолетней работы любого учителя физической культуры, бесспорно, является полноценное физическое развитие и здоровье учащихся. Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни – главная задача учителя. Именно поэтому данная

тема становится актуальной как никогда, и поле деятельности учителя значительно расширяется.

2. Концептуальность (своеобразие и новизна опыта, обоснование выдвигаемых принципов и приемов).

Новизна опыта заключается в дополнении в учебный процесс урока новых структурных элементов, разнообразии применяемых средств. Технология опыта предлагает систему конкретных методических приемов, методических рекомендаций по вовлечению учащихся в большой по объему двигательный режим.

Технология опыта

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием «круговой тренировки», обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе учителей. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие учителя понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он несомненно повышает плотность урока, но круговую тренировку с присущей ей особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено – для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно – методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий четкое формирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 – 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и их разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма

3. Наличие теоретической базы опыта.

Уроки физической культуры планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на личный подход к учащемуся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках внимания уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

4. Ведущая педагогическая идея.

За годы своей педагогической деятельности я поняла, что наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

Осознание этого помогло мне в свое время сделать для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Именно этим я и занимаюсь.

За время педагогической работы у меня сложилась своя система форм, методов и приемов обучения, которая дает положительные результаты. Владая традиционными приемами и методами преподавания предмета «Физическая культура», использую активные формы обучения: проектирование, проблемные лекции, элементы передовых педагогических технологий.

Цель физического воспитания в нашей школе – овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, двигательных способностей.

Сущность технологии, по которой работаю, заключается в личностно ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий физической культурой, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей, строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Учитывая возрастные особенности обучающихся первой ступени образования, составил подвижные игры по сюжетам народных сказок, мультфильмов, герои которых известны детям. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

На второй ступени образования, помимо развития физических качеств, начинаю углубленное изучение двигательных умений, формирую навыки самооценки и самоконтроля при выполнении упражнений. В процессе учебной деятельности ввожу разные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Мною составлены комплексы физических упражнений для каждого ученика с учетом уровня его физического развития.

Третья ступень образования – период тренировки мышечной силы, выносливости, а так же время приобретения теоретических знаний по предмету «Физическая культура». На этом этапе изучения предмета дифференцирую физические нагрузки по половому, психологическому, физиологическому признакам.

Изучение предмета «Физическая культура» предполагает, помимо освоения практических навыков, знание теоретических основ, а так же владение информацией о физкультурно-спортивном движении в масштабах района, области, страны. На каждом уроке провожу информационные беседы, а в конце учебного года на II и III ступени образования – экзамен по теории физической культуры.

5. Оптимальность и эффективность средств.

Сегодня, когда от человека требуется умение принимать нестандартные решения, я стараюсь пробудить в детях желание заниматься спортом – важнейшему качеству современного человека. Способности у всех разные. Видеть их и помочь им раскрыться – высокая миссия учителя.

Немаловажную роль в приобретении учащимися глубоких и прочных знаний играет организация учебной деятельности школьников на уроках, правильный выбор учителем методов, приёмов и средств обучения. В своей работе применяю разнообразные методы и приемы обучения. Наряду с комбинированными уроками провожу нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования. На уроках отдаю предпочтение методу круговой тренировки с индивидуальным подходом. Основой этого метода является многократное выполнение определённых движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка её изменения и чередования с отдыхом. На таких уроках у школьников формируется устойчивый навык самоконтроля за деятельностью сердечно - сосудистой системы.

6. Результативность опыта (ориентированность опыта на конкретный практический результат, успехи и достижение обучаемых).

В результате использования вышеописанных подходов в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удается:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;
- повысить заинтересованность ребят и увлеченность предметом;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний учащихся.
- учащиеся становятся победителями и призерами Всероссийских олимпиад по физической культуре.